Seizoen 2013-2014

handbalvereniging Orion

UPDATE

Telefoonlijst H.V. Orion

Bestuur:

Martijn Buijs	(voorzitter)	0165 – 850 774
		06 – 2334 9862
Hannie Hagedoorn	(secretaris)	0165 – 343 183
Anton Nieuwlaat	(penningmeester)	06 – 4636 8462
Wim van Meel	(sponsoring)	0165 – 342 734
Barry Verbraak	(wedstrijdsecretariaat)	06 – 1236 2998

Secretariaat:
Hannie Hagedoorn

Vlettevaart 62
4715 EX Rucphen
0165 – 343 183
orionr@handbal.nl

Technische Commissie:
Martijn Buijs
Barry Verbraak

Scheidsrechters Commissie:
Anton Nieuwlaat
Martijn Buijs

Materiaalbeheer:
Pieter Hack

Website:
Barry Verbraak

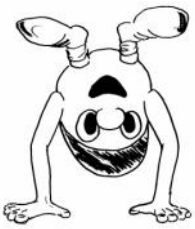
Schoolhandbal:
Conny Dirven
Ingrid Rokx
Corien Rokx

Fietsvierdaagse:
Wim van Meel

Overige Activiteiten:
Is per activiteit verschillend

Bar Commissie:
Ivanka Verbraak

Wekelijkse én jaarlijkse Update: orionrucphen@hotmail.com



Team	Trainer		Coach	
DS	Rob Smits	0165 – 381 750	Rob Smits	0165 – 381 750
HS / HAJ	René Vissers	06 – 1865 2490	René Vissers	06 – 1865 2490
DAJ / DCJ	Pieter Hack	0165 – 852 644	John van Helden	0165 – 343 308
HCJ	Igor Markovic	06 – 2452 2557	Jopie Rasenberg	0165 – 388 661
GDJ	Rob Smits	0165 – 381 750	Carlo Hoendervangers	0165 – 388 114
GEJ	Roel Hagedoorn	06 – 5538 0292	Diana Brood	06 – 5095 2638
			Patty Aerts	0165 – 822 348

Kaboutergym

Loes Buijs	0165 – 850 774
Jeanne Bakkers	0165 – 381 750

Voorwoord

Rucphen, februari 2014

Hallo iedereen,

Hier voor je ligt alweer de zevende uitgave van de Jaarlijkse Update!

Ook dit jaar is weer een groot aantal coaches, Orion-leden en vrijwilligers druk bezig geweest met stukjes schrijven, adverteerders werven, samenstellen van het blad en allerlei aanverwante werkzaamheden. Voor wat betreft die adverteerders: wij zijn de Rucphense middenstand zeer dankbaar, want ondanks de jarenlange stroom aan berichten over crisis en recessie, neemt het aantal adverteerders elk jaar alleen maar toe.

Het eindresultaat dat nu voor je ligt, is wederom een mooi clubblad waar het bestuur en de redactie erg trots op zijn. En na de ladingen positieve berichten na de Update van vorig jaar ook dit keer weer in kleur!

Met de feestdagen nog redelijk vers in het geheugen zijn we allen met goede voornemens het nieuwe jaar gestart. De eerste wedstrijden van 2014 zijn alweer achter de rug, maar toch willen we met deze Update ook nog terugkijken op het afgelopen jaar. 2013 is in beeld gebracht en in de diverse stukjes worden de afgelopen edities van onze activiteiten besproken. De eerstvolgende jaarlijkse activiteiten staan ook al weer voor de deur: in februari gaan we collecteren voor Jantje Beton en op Carnavalszaterdag 1 maart gaan we weer met overheerlijke oliebollen langs de Rucphense en Sprundelse deuren!

Veel leesplezier en een sportief 2014 toegewenst!

Met handbal-groeten,

De redactie van de Orion Update

JABO wolshop

Pastoor v. Eekelenstraat 27
Schijf
Tel: 0165 – 342467

voor al Uw Brei/Handwerk benodigdheden

www.jabo-wolshop.nl

Openingstijden:
ma, di, do: 09.00 - 16.30 uur
za: 10.00 - 16.30 uur

Drogisterij & Parfumerie Rucphen

Openingstijden:

▪ Maandag	van	09.00	tot	17.30
▪ Dinsdag	van	09.00	tot	17.30
▪ Woensdag	van	09.00	tot	17.30
▪ Donderdag	van	09.00	tot	17.30
▪ Vrijdag	van	09.00	tot	17.30
▪ Zaterdag	van	09.00	tot	17.00
▪ Zondag	van	gesloten		

Raadhuisstraat 19
4715 CB Rucphen
☎ 0165 341265
e-mail: da.drogisterij@gmail.com

Primera Manniën

Openingstijden:

▪ Maandag	van	08.30	tot	18.00
▪ Dinsdag	van	08.30	tot	18.00
▪ Woensdag	van	08.30	tot	18.00
▪ Donderdag	van	08.30	tot	18.00
▪ Vrijdag	van	08.30	tot	20.00
▪ Zaterdag	van	08.00	tot	18.00
▪ **Zondag**	**van**	**10.00**	**tot**	**16.00**

Raadhuisplein 6
4715 CN Rucphen
☎ 0165 348485
e-mail: rucphen@primeranet.nl

Trotse sponsors van HV ORION

PLUS Manniën Rucphen

Elke zondag geopend van 10 tot 16 uur

Openingstijden:

Maandag	van	08.30	tot	20.00
Dinsdag	van	08.30	tot	20.00
Woensdag	van	08.30	tot	20.00
Donderdag	van	08.30	tot	20.00
Vrijdag	van	08.30	tot	20.00
Zaterdag	van	08.00	tot	18.00
Zondag	van	10.00	tot	16.00

Raadhuisplein 12
4715 CN Rucphen
☎0165 341281
e-mail: mannien@plus.nl

Inhoudsopgave

2	Telefoonlijst H.V. Orion
3	Voorwoord
5	Inhoudsopgave
6 / 7	2013 in beeld
8 / 9	Beleid staat in de steigers
11	Trainingen
13	Da's verrekte handig!
14 / 15	Kaboutergym
17	Gemengd E-Jeugd
18 / 19	Gemengd D-Jeugd
21	Heren C-Jeugd
22 / 23	Dames C-Jeugd
25	Dames A-Jeugd
27	Dames Senioren
29	Heren Senioren
30	1 jaar lid van Orion: Myrthe
30	10 jaar lid van Orion: Tessa
31	Kleurplaat
32 / 33	Zoek en vind de 10 verschillen
34	Ontwerp je eigen HV Orion shirt!
37	Vrienden van Orion
38 / 39	Weer terug op het oude nest
41	Orion op het wereldwijde web
42 / 43	Schoolhandbaltoernooien
44	Gezelligheidstoernooi
47	Oliebollenactie
48 / 49	De Orionfamilie Buijs
50 / 51	Partille Cup 2013 in Zweden
53 - 55	Jeugdhandbal bij Orion
57	Fietsvierdaagse
58 / 59	Lid van Orion?
60	Ledenmutaties in 2013
61	Kennismaking René Vissers
62	Dankwoord
63	Activiteitenkalender 2014

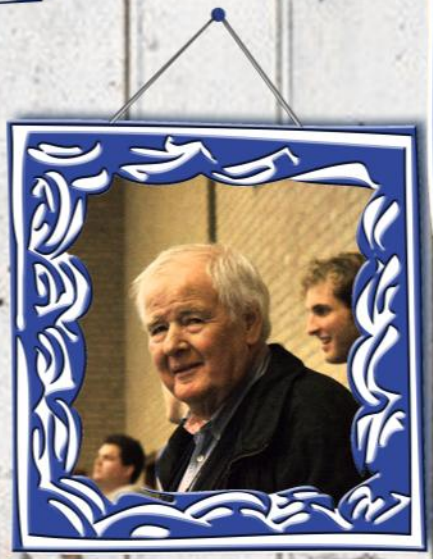
Sponsoren

4	Plus Manniën
9	Fa. Kas
16	ABJ Expresse
16	Bruba / Sport2000
18	M.J. Oomen Groep
20	Halters Constructie B.V.
20	Rabobank
26	't Wapen van Schijf
28	Bouwbedrijf Gebr. Nouws
37	Cafetaria de Driesprong

Adverteerders

3	JABO Wolshop
4	DA Drogisterij en Parfumerie
4	Primera Manniën
10	Dinges
10	Nagelstudio Baspro Nails
10	Repatent / Snowsport
12	Nel Smal Kappersbenodigdheden
12	T&E Elektro
12	Restaurant/Bistro de Swaen
19	Autobedrijf F. Nouws
22	Techno Brabant
24	J.v.A. Timmerwerken
24	Autobedrijf A. Woestenberg
26	CV enzo
28	Sander Buijs ìnterieurarchitecten
35	Kachelshop Rucphen
36	Frijters Automaterialen
36	Fysiotherapie Rucphen
39	Gijzen Chocolaterie
40	Autorijschool Van Beers
45	Verstraaten Autoschade
46	Els' Haarmode
46	Dynamico Fysiotherapie & Training
46	Timmerbedrijf van Agtmael
52	Marijn de Kok interieurarchitecten
52	Fysiotherapie Franken
56	Martens Tweewielers
57	Meubeltrend
60	Van Meer Schoenen
62	Wifra Grafische bedrijven B.V.

2013 inBEELD



Beleid staat in de steigers

Dit artikel is een vervolg op het eerder verschenen artikel over de '*Missie&Visie'* van vorig jaar (zie de Jaarlijkse Update van 2012-2013). Deze had als ondertitel '*Een missievol visioen of een visieloze miserie?*', waarmee de kritische vraag werd gesteld wat de meerwaarde van zo'n stuk wollige tekst is voor onze vereniging. Het antwoord hierop was dat wij een '*gezelligheidsvereniging'* zijn, welke staat voor spelplezier, waarbij ieder lid, van welk niveau dan ook, het recht heeft om mee te mogen doen.

De basis om dit te realiseren hebben we al; vrijwilligers die de dagelijkse gang van zaken rondom de club regelen (zoals wedstrijdorganisatie, onderhoud accommodatie, administratie en boekhouding, maar zeker ook de trainers en coaches, aan wie wij wekelijks de verantwoordelijkheid voor onze kinderen toevertrouwen) en hiernaast betrokken ouders, die regelmatig naar trainingen en wedstrijden komen kijken.

Dit is echter niet genoeg. Om de continuïteit van de vereniging te kunnen waarborgen en verbeterslagen voor elkaar te krijgen, is er het afgelopen jaar hard gewerkt aan een beleidsplan voor de periode van 2013 t/m 2018, gebaseerd op onze Visie & Missie. Met dit beleidsplan wil het bestuur laten weten welke lijn er wordt gevolgd, passend bij de cultuur die binnen HV Orion heerst. In dit artikel zullen kort de belangrijkste speerpunten van het beleid van de vereniging voor de komende periode worden weergegeven, welke gericht is op de groei en ontwikkeling van de jeugd.

1. Ledenwerving & behoud

Behalve het werven van nieuwe (jeugd)leden, wordt er in het beleidsplan ook veel energie gestoken in het behouden van huidige leden. Een belangrijke pijler hierin is het spelplezier van onze jeugd. Dit plezier is enerzijds afhankelijk van de kwaliteit van begeleiding van onze trainers, coaches en scheidsrechters, maar anderzijds ook van de betrokkenheid van ouders en jeugdleden zelf bij onze club. Betrokkenheid van onze oudere jeugdleden en seniorleden wordt bewerkstelligd door hen uit te nodigen om actief te participeren binnen de vereniging; zo worden leden vanaf de A-jeugd gestimuleerd om wedstrijden te fluiten, bardienst/zaalwacht te verzorgen en om te participeren in commissies, bestuur of bij eenmalige acties. Om de betrokkenheid van ouders te vergroten hebben we onze MiniMaxiTraining weer in het leven geroepen, waarbij de ouders 2 keer per jaar gevraagd wordt om aan een training van hun zoon/ dochter mee te doen.

2. Technisch beleid

Hiernaast is het spelplezier afhankelijk van het technisch beleid. Sinds afgelopen jaar is er een eerste aanzet gegeven dit structureel aan te pakken; er is een meerjaren trainingsplan geschreven door Rob Smits, Hoofd Jeugdtrainingen (zie elders in deze Update) en worden beginnende scheidsrechters begeleid door een ervaren scheidsrechter. Ook is er financieel geïnvesteerd om de nodige faciliteiten te verbeteren, zoals ons clubgebouw, trainingsmaterialen, teamshirtjes, etc..

Hulp gezocht

Ondanks dat het beleidsplan ambitieus is beschreven, staat of valt de uitvoering ervan met de beschikbaarheid van enthousiaste en betrokken vrijwilligers. Het bestuur heeft afgelopen jaar gemerkt dat hiervoor extra energie nodig is, welke niet alleen door het huidige bestuur kan worden gedragen. Aangezien ons beleidsplan zich wil richten op de groei en ontwikkeling van de jeugd, zijn we voornemens om een jeugdcommissie op te richten, waarvoor we betrokken ouders en/of leden zoeken. Ik wil bij deze dan ook alle geïnteresseerden uitnodigen om zich hiervoor te melden bij één van de leden van het bestuur.

Ik hoor of lees graag jullie reacties!

Met sportieve groet, namens het bestuur,

Martijn Buijs
Voorzitter HV Orion

Fa. KAS
ELEKTROTECHNISCH BURO
INBRAAKBEVEILIGING
RADIO - T.V.
DORPSSTRAAT 88 ST. WILLEBRORD TEL. 0165-382532

VOLG ONS OP
facebook.

Dinges

Raadhuisstraat 26 Rucphen

Dames en herenmode voor een betaalbare prijs

Nagel studio Baspro Nails

Frans Halsstraat 20 in Rucphen

Verzorg je handen en nagels, het zijn je visitekaartjes.

Ik ben al 11 jaar actief als nagelstyliste, heb een nagelstudio aan huis, waar ik zowel gel als acryl zet met ruime keuze van kleuren.

Mijn openingstijden zijn zowel overdag als 's avonds. Mijn prijzen zijn zeer aantrekkelijk dus bel voor meer informatie.

06-28833364

Bij inlevering van deze flyer 10 % korting op de behandeling!

Repatent- snow sport

specialist in tent- ski en snowboard reparatie

Achter 't hof 27 - 4741 TM Hoeven
Tel. 0165-504439 - www.repatent.nl

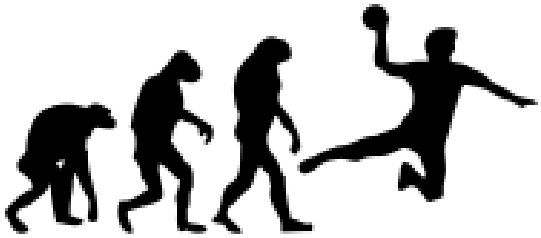
www.webattent.com

Knellende schoenen,
koude voeten ?
Wij hebben een oplossing !!!

Ook schaatsen slijpen !!!

Trainingen

Binnen de handbalvereniging wordt er natuurlijk hard getraind. Iedere dinsdagavond is een echte Orion-avond, waarbij de gehele vereniging van jong tot oud komt trainen. Vrijdag is voor de bikkels die zich 2 keer per week in het zweet werken.



Tijdens het zaalseizoen, van begin oktober t/m eind maart, trainen we binnen in sporthal ‘De Vijfsprong’. Vanaf begin april t/m eind september, tijdens het buitenseizoen, wordt er buiten getraind op ons eigen buitenveld “Achter de Vijfsprong”. Hier is ook onze eigen kantine, waar de meeste activiteiten georganiseerd worden.

De trainingstijden:

Team	Dinsdag	Vrijdag
Gemengd E- & D-Jeugd	18:30 - 19:30 uur	18:30 - 19:30 uur
Dames C- & A-Jeugd	19:30 - 20:30 uur	18:30 - 19:30 uur
Jongens B-Jeugd	19:30 - 20:30 uur	18:30 - 19:30 uur
Dames Senioren	20:30 - 22:00 uur	18:30 - 19:30 uur
Heren A-jeugd & Senioren	20:30 - 22:00 uur	19:30 - 21:00 uur

Mini-Maxi Training

Bij aanvang van het handbalseizoen is het een traditie dat de ouders van de jongste leden met de kinderen meetrainen. Dit doen we om te kijken of ze recht van spreken hebben als ze tijdens de wedstrijden aanwijzingen roepen vanaf de tribunes. ☺

Het adres voor al uw
kappersbenodigdheden

N. Smal - Roovers

Hertogstraat 2
4714 BZ Sprundel
Tel.: 0165 - 382826

AL MEER DAN 20 JAAR BEKEND OM ZIJN SERVICE

T&E Elektro is en blijft uw vertrouwde adres voor wassen, drogen, koelen, vriezen, onderdelen en accessoires, verkoop en reparatie.

OPENINGSTIJDEN:
MAANDAG T/M ZATERDAG
8.30 - 18.00 UUR
DINSDAGMIDDAG EN
ZATERDAGMIDDAG GESLOTEN

T&E ELEKTRO

JULIANASTRAAT 3 – RUCPHEN – 0165 - 34 29 37
WWW.WITGOEDMONTEUR.COM

Geopend van
donderdag t/m zondag

Reserveringen vanaf
15 personen mogelijk op
maandag, dinsdag en woensdag.

Reserveringen: Tel. 0165-343524

Uw gastheer en gastvrouw

Laurina en Corné
Hendrikse-Erkelens

Onze specialiteit: Steengrill

Raadhuisstraat 28 - 4715 CD Rucphen

Restaurant
Bistro
de Swaen

Da’s verrekte handig!

Sport

Rekken heeft weinig zin

Uit proefschrift blijkt:

Rekoefeningen maken spieren niet soepeler

Sport

Bewegingswetenschapster:

rekoefeningen hebben geen enkel heilzaam effect

Mensen hechten veel waarde aan een goede lenigheid. Als tante Sjaan tijdens een familiefeestje nog eens laat zien dat zij met gestrekte knieën haar handen aan de grond kan krijgen, wordt dit over het algemeen beschouwd als een teken van gezondheid. Lenig is goed, stijf is slecht. Vandaar dat rekken, voornamelijk binnen de sport, altijd al erg populair is geweest. Diverse onderzoeken en krantenkoppen laten regelmatig een kritisch geluid horen over het nut van rekoefeningen (zie linksboven). Wie heeft gelijk? Wat is goed wetenschappelijk onderbouwd en wat niet? Gelukkig is er de laatste 10 jaar voldoende onderzoek gedaan om hierover enkele conclusies samen te vatten.

Rekken … waarvoor eigenlijk?

Laten we eerst wat nuance in de discussie brengen of rekken wel of niet effectief is. Want, waarvoor zou het effectief moeten zijn? Wat willen we met rekoefeningen bereiken? Voorkomen van spierpijn? Leniger worden? Voorkomen van blessures? Of iets anders …
De laatste jaren zijn er enkele grote wetenschappelijke studies hierna verricht van waaruit eenduidige conclusies te trekken zijn:

Rekken voor of na het sporten heeft geen preventief effect op het krijgen van spierpijn

Er is geen evidentie voor voorbereidend rekken van spieren in het kader van blessurepreventie bij hamstringsblessures en /of andere spier-peesweefsels. Er lijkt wel geringe bewijsvoering te zijn voor dagelijks rekken bij herstel van (hamstring)blessures.

<u>Statisch rekken kort voorafgaand aan sportvormen waar explosieve kracht wordt gebruikt, zoals bij hardlopen, springen en handbal, vermindert de prestatie.</u>

Dan maar niet meer rekken?

Uit bovenstaande studies lijken te vertellen dat rekken weinig nut heeft, maar toch is er nog wel iets meer over te zeggen. Zo kan men met een langer durend rekprogramma's (> 3 maanden) wel leniger worden. Lenigheid is voor bepaalde sportsituaties zeker gunstig. Zo kan een grote heupmobiliteit van een grotere paslengte zorgen tijdens hardlopen en kan een betere schouder en rompmobiliteit ten gunste zijn van het uithalen bij een handbalschot. Voor het vergroten van de lenigheid maakt het niet zoveel uit welke vorm van stretching (statisch of verend) je dan kiest. Statisch, kort rekken voorafgaand aan het handballen vermindert de explosieve kracht, maar het verend rekken verbetert juist je prestatie. Hiernaast zijn er nog tal van andere argumenten aan te reiken om rondom het handballen toch rekoefeningen te gebruiken, bijvoorbeeld als rustpunt tijdens de training. Iedereen dient dit voor zichzelf te bepalen.

Ondanks dat alles rondom het rekken waarschijnlijk nog jaren voor (wetenschappelijke) discussies blijft zorgen, hopen we dat iedereen met bovenstaande weer een beetje bijgelezen is.

Wie doet er mee met ... Kaboutergym!

Handbalvereniging Orion is in september 2008 gestart met **kleutergym**. Wekelijks een uurtje rennen, briesen en gezelligheid voor destijds de kleuters (groepen 1 en 2) van de basisscholen in de gemeente Rucphen.

Vanwege het grote succes hiervan is daarna besloten er een vervolg aan te geven middels **kaboutergym**: ook leerlingen van groep 3 waren vanaf toen welkom. Vanwege het gat met het aanbod van de sporten in de gemeente voor die leeftijd was dit een zeer welkome toevoeging. Het is telkens een drukke, maar bovenal gezellige en speelse manier om de jongste jeugd kennis te laten maken met sport en spel.

Wanneer:	**Alle maandagen buiten de schoolvakanties**
Voor wie:	**Alle kinderen van groep 1 t/m 3**
Tijd:	**Na schooltijd van 15:30-16:30 uur**
Locatie:	**Gemeenschapshuis "de Vaart"**

Meer foto's van de kaboutergym zijn te vinden op de website van Orion

www.hvorion.nl

Meer info: Loes Buijs orionr@handbal.nl

Waarom kaboutergym?

Spelen & bewegen

De meeste kleuters vinden het heerlijk om te klimmen en te klauteren, te hollen, op de bank te rollen of te springen. Spelen en in beweging zijn is belangrijk voor kleuters. De meeste ouders begrijpen ook dat bewegen belangrijk is en zullen hun peuter of kleuter daarvoor ruimte en gelegenheid geven. Helaas is lang niet overal voldoende speelruimte voor de kinderen. Door druk verkeer, kleine huizen en tekort aan speelzalen krijgen kinderen soms weinig kans om zich lekker uit te leven. Dat is onder andere één van de redenen waarom wij speciaal iets organiseren voor kleuters in de vorm van kleutergym.

Ontwikkeling

Kleuters zijn nog volop in ontwikkeling en vinden het meestal heerlijk om te klimmen, klauteren, rollen enzovoorts. Op deze leeftijd staat het ontdekken en ervaren van de mogelijkheden die ze hebben met hun lichaam centraal. Al spelend oefenen kleuters de hele dag hun lijf. “Kijk eens wat ik kan” of “Ik kan al huppelen”. Ze hebben er veel plezier in en vinden steeds weer nieuwe dingen uit. Kleutergym stimuleert op een veilige en leuke manier de ontwikkeling van deze jonge kinderen.

Beweging

Tijdens de lessen doen de kleuters nieuwe ervaringen op waarbij erop gelet wordt dat alle aspecten van de motorische ontwikkeling aan bod komen. Er worden spelletjes gedaan waarbij de grondvormen van bewegen centraal staan zoals; springen, zwaaien, duikelen, gooien, klimmen, balanceren, dansen etc. In verschillende aanbiedingsvormen met zowel groot als klein materiaal leren de kleuters zo hun evenwicht te bewaren, krijgen inzicht in ruimte, afstand en snelheid. Daarnaast is gym belangrijk, omdat de kinderen hun energie erin kwijt kunnen.

Samen spelen

Het leuke aan een gymnastiekgroepje voor kleuters is, dat ze samen met anderen bewegen. Ze ontmoeten daar niet alleen klasgenootjes maar ook andere kinderen uit de buurt. Ze leren rekening te houden met elkaar (pas beginnen als je aan de beurt bent) en elkaar te helpen bij bepaalde situaties.

Zelfvertrouwen

Uw kleuter kan onder veilige omstandigheden allerlei moeilijke dingen proberen. Als het uiteindelijk lukt om met touwen te zwaaien, te klauteren over een hindernis en een koprol te maken dan zal de kleuter daar trots op zijn. De kleuter wordt in het begin veelal onder begeleiding uitgedaagd om moeilijke situaties aan te gaan waarbij eventuele angsten kunnen worden overwonnen. Van daaruit wordt gestimuleerd dat de kleuter steeds meer zelfstandig te werk gaat. Uw kind wil het vaker doen en zal steeds meer vertrouwen in zichzelf krijgen.

ABJ Expresse BV

ABJ Expresse B.V.
Mon Plaisir 87 A
4879 AM Etten-Leur
Tel : 076-7504898
Fax :
E-Mail : info@abjexpresse.nl

SPORT 2000

BRUBA SPORT
ETTEN-LEUR / ST. WILLEBRORD

Dorpsstraat 84
4711 NJ St. Willebrord
(0165) 386 327

corne@bruba.nl

Bruba Sport in St. Willebrord is onze vaste leverancier (o.a. van de wedstrijdshirts en sweaters) vanwege de goede afspraken die we hebben gemaakt.

Leden van Orion krijgen bijvoorbeeld 10% korting op alle aankopen!

Gemengd E-Jeugd

En hier is het jongste team van Orion, maar ze zijn even fanatiek als de grote!!!
We zullen de spelers voorstellen die het E-team dit seizoen vormen.

Tjen	midden en tevens onze aanvoerder
Lieke	midden en goede bedenker van "nieuwe moves"
Anouk	hoek, maar is overal inzetbaar
Vicky	hoek en wil zo nu en dan keepen
Veerle	hoek en wil zo nu en dan ook keepen
Rick	stoorder en goed in verrassingstechnieken
Kaylee	ook stoorder, altijd vrolijk huppelend in de strijd
Floortje	nog een stoorder en stuitert het liefst als het kan met de bal het hele veld over

Daarnaast kan dit team nog terugvallen op enkele invallers. Zonder hen zouden onze E'tjes sommige wedstrijden niet compleet zijn, dus die willen we ook nog even noemen en bedanken: Silvie, Damian en Larissa: bedankt!

We gaan weer voor een leuk, sportief handbalseizoen. Team zet hem weer op dit seizoen!!!

Groetjes, Patty en Diana

mjo
M.J. Oomen Groep

Gemengd D-Jeugd

De GDJ is een heel leuk team om mee samen te werken. De grote vraag was alleen aan het begin van de competitie, hoe alles zou gaan verlopen met de nieuwe leeftijdsindelingen.

De meesten dachten “misschien komt het niveau nu wel wat dichter bij elkaar”, maar al heel snel werd al duidelijk dat dit nog absoluut niet het geval was. Dit bleek jammer voor onze kinderen van de GDJ want bijna iedere week opboksen tegen teams die 2 of 3 sterkere en grotere kinderen opstellen: dan worden het zeer lastige wedstrijden. Er zijn teveel tegenstanders die van verschillende (hogere) teams kinderen mee moeten nemen om een team samen te stellen, waardoor het leeftijdsverschil toch weer een zeer grote rol speelt.

Ook is er intussen ook wel het een en ander gebeurd. Ik wil bij deze Marco nogmaals heel erg bedanken voor de periode dat we samen coach waren: het was een zeer leuke tijd met heel veel plezier. Ik wil ook Diana bedanken voor het overnemen van de GDJ als invalcoach. En natuurlijk wil ik vooral een heel groot compliment maken voor alle kinderen van de GDJ. Ondanks dat we tot nu toe alles verloren hebben zowel buiten als binnen, vind ik het netjes dat iedereen iedere week aanwezig is. En ook dat ze iedere week weer met veel strijdlust en passie aan de wedstrijd beginnen.

Aaron - Kimberly - Damian - Larissa - Bas - Anouk - Simone - Jessy - Silvie en Aurélien: dank jullie wel! En natuurlijk mogen we zeker de ouders niet vergeten, die het iedere week weer mogelijk maken dat er genoeg vervoer is. En natuurlijk ook dat er iedere week supporters aanwezig zijn.

Dus namens mij een zeer groot dank je wel aan de ouders van de GDJ.

Namens de coach van de GDJ
Carlo Hoendervangers

PEUGEOT
Nieuwe peugeots, gebruikte auto’s,
reparatie en onderhoud *wij bieden het.*
PEUGEOT
AUTOBEDRIJF F. NOUWS
Sprundelseweg 35B, RUCPHEN
Tel: 0165 343740
WWW.NOUWS.PEUGEOT.NL

Kerkheidestraat 6
4714 RC Sprundel
Tel: 0165 - 382738
Fax: 0165 - 387366

Bouwen met staal!

Halters
CONSTRUCTIE B.V.

Demontabele voetbaldoeltjes van Topkwaliteit

TopGoal
by ReRo Sports

ww.rerosports.nl
www.top-goal.nl
www.haltersnederland.nl

Rabobank

Heren C-Jeugd

Mag ik jullie het nieuwste C-team voorstellen:

De spelers hebben diverse leeftijden en sommigen daarvan hebben inmiddels al veel handbalervaring. We hebben een aantal voormalige B-spelers, maar ook een paar D's.

Het team wordt getraind door Igor. En na een half seizoen samen spelen zijn ze al stukken beter geworden. Wil je graag een keertje mee komen trainen dan ben je van harte welkom op dinsdagavond vanaf half 8.

Bij ons staat sportiviteit voorop!

Groetjes
Jopie, Coach Heren C team

Dames C-Jeugd

Deze fanatieke groep meiden in de leeftijd van 11 tot 15 jaar heeft de gezelligheid zeer hoog staan. Ook dit seizoen gebleken dat het met een groepje van 8 meiden toch te doen is om een team in de competitie te houden, ondanks dat blessures en afmeldingen gedurende ieder seizoen een rol spelen.

We hebben er als vereniging, en na intensief overleg met de speelsters en ouders, dan ook voor gekozen om dit zaalseizoen weer met een Meisjes C-team te gaan spelen. Na afloop van vorig seizoen heeft de bond de leeftijdscategorieën wat door elkaar gegooid dus dat had best wel wat gevolgen. Uiteindelijk bestaat het team uit 8 speelsters waarvan eigenlijk maar 4 speelsters (Jiska, Joyce, Eva en Lise) de echte leeftijd van C-Jeugd hebben. Dit groepje wordt aangevuld door Marijke en Robin die met dispensatie vanuit de 1e jaars B-jeugd bij de C-Jeugd mee mogen spelen. Verder zijn ook nog Famke en Myrthe vanuit de D-jeugd doorgepromoveerd naar de C-jeugd.

We hebben we er dan ook voor gekozen om iedereen binnen onze vereniging zoveel mogelijk speeltijd en dus handbalervaring te kunnen bieden op een passend niveau. In de praktijk blijkt dan ook dat we de juiste keuze gemaakt hebben want je ziet per wedstrijd iedereen groeien en zoals vaker gezegd: De jeugd heeft de toekomst.

'Visie op Techniek'

www.technobrabant.nl | vestigingen in Oudenbosch en Breda

Techno Brabant
TECHNISCHE HANDELSONDERNEMING B.V.

In de huidige competitie staat ons C-team nu als gedeeld 2e in de stand. Onlangs werd er helaas van de ongeslagen koploper ‘De Sprint’ en directe concurrent ‘Elshout’ nipt verloren. Dit waren beiden uitwedstrijden en je ziet dan toch dat onze meiden nog wat moeite hebben met eerst een drie kwartier tot anderhalf uur in de auto te zitten en daarna ook nog even een wedstrijd spelen. De overige wedstrijden werden allemaal gewonnen en zeker thuis heeft het fanatieke publiek met ouders en overige aanhang al heel wat mooie handbalmomenten gezien. Hierin kregen de tegenstander alle hoeken van de zaal te zien. Noemenswaardig is zeker het feit dat de verdediging keer op keer potdicht zit en dit, het enige minpuntje van het team, ondanks dat er nog steeds geen vaste keeper is opgestaan. De meiden proberen dit nu roulerend op te lossen, helaas mis je dan toch iedere keer iemand in het veld.

De inzet en werklust van al deze meiden is dan ook perfect en de spontaniteit en het spelplezier spat er dan ook tijdens de wedstrijden vanaf. Voor ieder doelpunt wordt hartstochtelijk gejuicht en als er dan toch nog wordt verloren, dan is iedereen dat al snel weer vergeten en is het toch het besef dat het plezier er altijd is en dat dit toch echt wel het belangrijkste is.

Nieuwe leden zijn altijd welkom en mocht je zelf geïnteresseerd zijn, of iemand weten die bij de MCJ zou willen komen spelen, laat het ons dan weten. Een paar trainingen meedoen om kennis te maken met de groep en de handbalsport kan natuurlijk altijd. Ons streven is dan ook om volgend jaar op dezelfde positieve manier de competitie weer in te gaan met heel veel spelplezier.

J.v.A. Timmerwerken

J.C.P. van Agtmael
Heimolendreef 34
4715 TC Rucphen
06-21107005

AUTOBEDRIJF A. WOESTENBERG

Rucphensebaan 60, 4714 RE Sprundel

Tel. 0165 - 342197 Fax : 0165 - 343669

BOVAG

* **Veiligheid**
* **Betrouwbaar**
* **Garantie**
* **Professioneel**
* **Kwaliteit**
* **Veelzijdig**

SCM ALARM

* **Onderhoud en reparatie alle merken personenauto's en bedrijfswagens**
* **A.P.K. keuringen**
* **Ruitreparatie**
* **Schadereparatie**
* **Inbouw SCM-TNO goedgekeurde beveiligingssystemen**

NAP Nationale Auto Pas

Openingstijden : maandag t/m donderdag van 08.00 tot 20.00 uur
vrijdag van 08.00 tot 18.00 uur
zaterdag van 08.00 tot 12.00 uur

Dames A-Jeugd

De DAJ is een sportief en energiek team dat bestaat uit een stel jonge dames die graag handballen om sportief bezig te zijn maar daarnaast ook volop van het leven genieten. Hoewel niet elke wedstrijd gewonnen wordt blijven we toch plezier beleven aan het handballen. We zijn goed op elkaar ingespeeld zowel binnen als buiten het veld. En hebben we een wedstrijd verloren, is er nog geen man overboord, want een week later hebben we vaak een herkansing.

Het afgelopen seizoen was redelijk onrustig; zo waren er diverse blessures, was één teamspeelster voor enkele maanden naar Kenia afgereisd om daar stage te lopen en het handbal bekend te maken en wisselde de samenstelling nogal eens vanwege verplichtingen elders. Ook de diverse studies eisten hun aandacht en tijd.

We hebben het jaar 2013 afgesloten en we gaan 2014 positief tegemoet met veel enthousiasme en balplezier!

Groetjes,
De Dames A-Jeugd

't Wapen van Schijf

Het adres voor uw feesten, partijen en bedrijfsuitjes!

St. Antoniusstraat 40 - 4721AN Schijf
[T] 0165-341822 - www.wapenvanschijf.nl

CV ENZO
De zekerheid van warmte!
Raadhuisstraat 26
Rucphen
0165-852300

PV-panelen
***28 jaar garantie**
***Beste prijs!!**

cv-ketel stuk??
*24-uurs service
*service aan alle merken
*24-uurs ketelvervanging

cv-ketel incl. montage vanaf
----------€ 1400,----------

www.cv-enzo.nl

Dames Senioren

We kunnen zeggen dat seizoen 2012-2013 voor ons een top seizoen was. Er waren wat spannende wedstrijden bij, maar de meeste wonnen we met gemak. We hebben door de goede samenwerking, gezelligheid en humor (en misschien een klasse die niet echt ons niveau was) ons doel kunnen behalen: Kampioen worden! Wat was het leuk om dat als team mee te maken.

We spellen nu in de 3e klasse, de wedstrijden zijn nu weer spannender, we verliezen nu weer wel eens (dat hoort er ook bij) maar de teamspirit, gezelligheid, samenwerking en de wil om punten te pakken zijn er ook nog steeds.

In de samenstelling van het team is weinig veranderd, Manon moest helaas stoppen en Demelza hebben we mogen verwelkomen. Verder staan Nancy & Janiek nog steeds trouw in hun goal en met Rianne, Loes, Maartje, Nadine, Margot, Ivanka, Rosaline, Karin en Nicole op de 6 meter moet seizoen 2013-2014 ook wel goedkomen. Onze trainer en coach is nog steeds de fanatieke en strijdlustige Rob!

Na dit zaalseizoen mag dit team maar liefst DRIE!!! handbalbaby's verwelkomen namelijk bij Nadine, Janiek & Karin. Daarnaast is Ivanka herstellende van een operatie. We missen deze 4 dames wel in het veld, maar toch staan we er! Gelukkig hebben de Dames A Jeugd aangegeven om ons bij te gaan staan in de wedstrijden, wij waarderen het dat jullie dit doen.

Wij hopen op nog een heel sportief seizoen en we gaan er tegen AAN!!!

Bouwbedrijf

Gebr. Nouws

Ettenseweg 1, 4714 SZ Sprundel

Tel. 0165-384679, Fax. 0165-387954

Heren Senioren

Na het overlijden van wijlen Rinus Rondberg heeft René Vissers het stokje overgenomen. Het team heeft door het hoge niveau van vorig jaar in de vakantie afscheid moeten nemen van een paar spelers die hun geluk gingen beproeven in het buitenland. Dat zijn de problemen van een team in de eerste klas. In Kenia kon medio november haast een zustervereniging gestart worden van Orion.

Dit seizoen zijn we gestart met een visie. Met de nieuwe coach en wat oude routiniers die zijn teruggekeerd, werden na een moeilijke seizoenstart de laatste 2 wedstrijden van 2013 met overtuigende cijfers gewonnen. De eerste wedstrijden hebben wellicht de spierpijn en vermoeidheid van de nieuwe intensievere trainingen, met veel meer fysieke inspanningen dan vorige jaren, het team parten gespeeld. Het team heeft door deze trainingen de laatste wedstrijden wel een krachtig strijdwapen gehad en door op snelheid te spelen de wedstrijden naar zich toe kunnen te trekken.

De nieuwe visie begint dus zijn vruchten af te werpen en dat belooft nog vele vermakelijke wedstrijden voor het publiek in de 2de seizoenshelft. Dus kom allen kijken hoe de heren senioren het af er vanaf brengen in de staart van de competitie en juich ze naar de top van de eerste klasse!

1 jaar lid van Orion: Myrthe

Hoe ben je bij Orion gekomen?
Door het schoolhandbal. Daaraan had ik meegedaan, wat ik erg leuk vond. Toen ben ik een paar keer mee gaan trainen en nu ben ik alweer een jaar lid!

Wat vind je het leukste om te doen bij de handbal?
De wedstrijden, omdat je dan bezig bent met oefeningen en het spel tegelijk.

Wat vind je de leukste 'extra' activiteit? (dus niet wedstrijd of training, maar iets anders)?
Het gezelligheidstoernooi, omdat het net als de wedstrijd is maar dan extra gezellig.

Heb je nog een speciaal moment of een leuke ervaring die je wil delen?
Eigenlijk alle wedstrijden, en het foto moment met het hele team. Dat is echt leuk, als je dan met z'n allen mooi op de foto kan.

10 jaar lid van Orion: Tessa

Hoe ben je bij Orion gekomen?
Ik ben met een vriendinnetje mee komen kijken en ben er toen opgegaan omdat ik het zo leuk vond.

Wat vind je het leukste om te doen bij de handbal?
Wedstrijden spelen en met ons team leuke dingen doen (zoals stappen, chillen, uit eten gaan).

Wat vind je de leukste 'extra' activiteit? (dus niet wedstrijd of training, maar iets anders?
Handbalkamp, zo gezellig met de echte diehards van de vereniging. Dit hoeft niet eens heel serieus te gaan, als iedereen maar gezellig doet.

Heb je nog een speciaal moment of een leuke ervaring die je wil delen?
Het afgelopen A-junioren toernooi bij Groene Ster in Zevenbergen. Het thema hiervan was 'Moulin Rouge' en dat viel bij ons team erg in de smaak. Het was zeker het allermooiste feestje en om mijn 'hondje' hebben wij allemaal erg gelachen.

Kleurplaat

Naam:

Leeftijd:

Zoek en vind

de 10 verschillen

Ontwerp je eigen HV Orion shirt!

Lever pagina's 31 t/m 34
(de kleurplaat,
de 10 verschillen
en je ontwerp)
<u>vóór 1 maart</u> in op de training...

en maak kans op een mooie prijs!

KACHELSHOP RUCPHEN

Raadhuisstraat 30a
4715 CD Rucphen

Tel.: 0165-342750
Fax: 0165-343684

Ook bij ons vindt U windlichten, kandelaars enz.

Ook leuke kerstartikelen!

LOOP EENS VRIJBLIJVEND

BIJ ONS BINNEN VOOR EEN KIJKJE

U bent van harte welkom

FRIJTERS AUTOMATERIALEN

Voor een goed advies en een ruim assortiment aan auto onderdelen o.a.

Filters, Remmen, Accu's, Uitlaten
Olie en Poetsmaterialen enz..

Verder staan wij voor u klaar voor alle reparaties aan uw auto of lichte bestelauto en onderhoud aan alle auto-aircosystemen!

APK keuringen voor auto's en lichte bestelauto's

Rucphensebaan 40 - 4714 RE Sprundel - Tel.: (0165) 38 28 84
www.frijtersautomaterialen.nl

Fysiotherapie Rucphen

Specialisaties:
Manuele therapie
Oedeemtherapie
Kinderfysiotherapie
COPD revalidatie
Vaattraining
Bekkentherapie

Trekvaart 1
4715GG Rucphen
0165-341354

Binnen 24 uur geholpen

www.fysiotherapierucphen.nl

Vrienden van Orion

Na enkele jaren van het “Steunend Lidmaatschap” zijn we afgelopen zomer overgestapt op het concept “De Vrienden van Orion”.

Het verschil zit hem in een paar kleine details:

- Lidmaatschappen zijn voor individuele personen. Echter kan nu iedereen (of groep personen of bedrijf) Vriend van Orion worden. Bijvoorbeeld de Heren Senioren of Philips.
- Bordponsoren zijn automatisch ook Vriend van Orion
- Alle Vrienden komen met naam of logo op een bord in de kantine te staan
- Hoofd– en shirtsponsoren zijn automatisch ook Grote Vriend van Orion en krijgen een eigen bord in de kantine

Een groot gedeelte blijft echter hetzelfde:

- Gratis Barbecue (omdat nu groepen en bedrijven mee kunnen doen, is dit beperkt tot gratis deelname voor 1 persoon)
- de Orion Upd@te in de mailbox
- de Jaarlijkse Update op de deurmat

En dit alles voor dezelfde prijs: € 25,- per jaar!

Meer weten? Mail naar **orionr@handbal.nl**

ST. MARTINUSSTRAAT 23
4715 AG RUCPHEN
0165 - 341566

DÉ PLEK VOOR
DÉ LEKKERSTE SNACK

3 keer terug op het oude nest

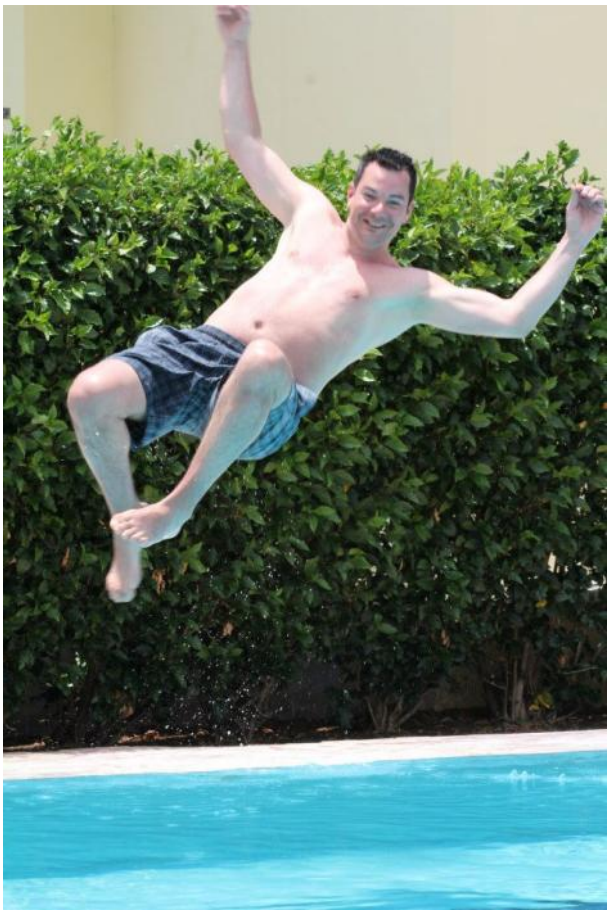
In de zomervakantie belde Arne Schrauwen. Of hij een keer mee kon komen trainen. Arne is zeker geen onbekende bij Orion. We gingen in de archieven graven en we vonden nog 2 andere aanmeldingsformulieren van Arne. Inmiddels is hij als recreant zijn derde Orion-leven in gegaan. Reden genoeg voor de redactie om samen met Arne de verschillende periodes bij Orion met hem door te nemen.

Redactie: Voordat we beginnen met het interview moeten we je eerst feliciteren met de geboorte van je eerste kind.
Arne: Ja, Dankje. Als ik dan toch weer terug kom bij Orion kan ik ook maar beter meteen voor nieuwe jeugdleden zorgen hè.
Redactie: Weet je nog wanneer je voor het eerst bij Orion kwam?
Arne: Phoe… De eerste training weet ik niet meer hoor. Maar het was eigenlijk heel logisch dat ik ging handballen. Bijna iedereen uit de klas zat op handbal.
Redactie: Wat weet je nog van de trainers?
Arne: Zoals ik zei hadden we een leuke groep van dezelfde leeftijd. Bijna allemaal klasgenoten En we hebben geluk gehad met leuke en goede trainers. De eerste trainer die ik me kan herinneren is Ton de Heus en later Bas Schot. Het waren beide mannen op leeftijd. Er kwamen leuke uitspraken voorbij waar Johan Cruijff jaloers op zou zijn geweest.

Redactie: Waarom ben je dan toch gestopt?
Arne: Op een gegeven moment kwam je op een leeftijd dat iedereen naar de middelbare school ging. Waar ik de vrienden waar ik ook mee handbalde op school uit het oog verloor is de interesse voor de handbal ook verloren gegaan.
Redactie: Maar je bent toch terug gekomen?

Arne: Na een tijdje weg te zijn geweest kwam ik in de kroeg weer oud teamleden tegen die me toch weer wisten te verleiden om weer eens een keer mee te trainen. Volgens mij waren het Sander van As, Koen de Moor en Sander Buijs. Ondertussen was Rob Smits de trainer geworden. Na een jaartje ben ik er ook bij gaan voetballen en die combinatie heb ik een aantal jaar met veel plezier volgehouden.

Redactie: Was dat niet lastig om te combineren?
Arne: In het begin ging het wel maar na een tijd moest ik toch kiezen. Helaas heb ik toen de keuze gemaakt en voor de voetbal gekozen.
Redactie: Helaas?
Arne: Volgens mij heb ik daarna nog één seizoen gevoetbald en toen begon de ellende met mijn knie!
Redactie: Wat was er gebeurd?
Arne: Het begon met een gescheurde kruisband. Daarna ben ik in de medische molen terecht gekomen. In het totaal ben ik 3x aan mijn kruisband geopereerd, kraakbeenoperatie, meniscus, standveranderingsoperatie... En dan vergeet ik er nog een aantal. Het was een hoop ellende!!
Redactie: Dat klinkt niet best. Je zou zeggen dat je het sporten wel kan vergeten?
Arne: Ik heb daar wel aan gedacht. Maar na 5 jaar en 8 operaties verder werd ik ontslagen uit het revalidatieproces en mocht ik weer proberen wat te gaan doen. Het spelletje handbal bleef me nog steeds aanspreken dus ben ik eens met Ivo Vermunt gaan praten. Hij vertelde wie er allemaal nog bij de heren handbalden en of het nog gezellig was in de kantine? Wat ik toch ook wel belangrijk vind.



Redactie: Dus zo hebben ze je overgehaald?
Arne: Ja, na een aantal trainingen maar weer het welbekende inschrijfformulier gevraagd. En nu zijn we weer recreant geworden bij Orion.
Redactie: We zijn blij dat je weer bij ons handbalt. En hopelijk blijf je het nog een tijd doen. Zijn er trouwens verder nog zaken die je hier wilt noemen? Je hebt nu de kans…
Arne: Ik hoop dat er in de loop der tijd nog een aantal oud-leden over te halen zijn en daarmee een recreantenteam op kunnen richten voor een aantal wedstrijden per jaar....

Autorijschool
VAN BEERS

De rijschool voor St. Willebrord e.o.

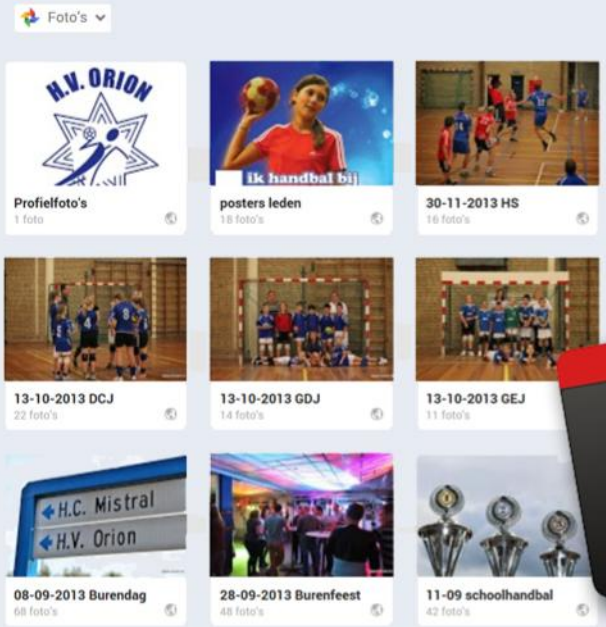
Wat je moet weten

voor, tijdens en na

je rijopleiding

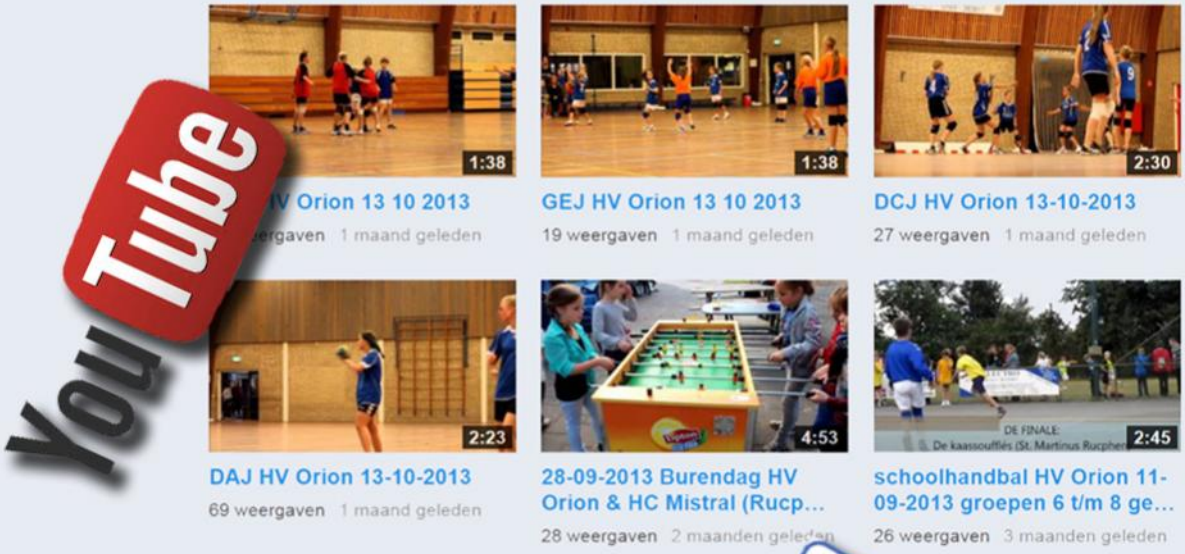
Wijningsstraat 14 • 4711 VE St. Willebrord
Tel. 0165-389359 - 385102
jackvanbeers@kpnmail.nl

WWW
VERENIGING
TEAMS
COMPETITIE
ACTIVITEITEN
SPONSOREN
MEDIA
LINKS
De geschiedenis van HV Orion
We schrijven het jaar 1960. In de Gemeente Rucphen was nog geen handbalvereniging. Enkele dames uit St. Willibrord en Sprundel (Marian Bastiaansen, Jeane Broos, Marga Kriesels) kregen het idee om een handbalvereniging te beginnen.
Sinds 1 oktober 1981 mag Orion zich officieel een handbalvereniging noemen.
Al snel was een compleet Dames Senioren-team gevormd en kon de eerste wedstrijd gespeeld worden. Dit was een uitwedstrijd bij Dongen. Foto's van die memorabele wedstrijd zijn toen de tijd
Uit de oude doos.


Foto's
H.V. ORION
Profielfoto's
1 foto
ik handbal bij
posters leden
18 foto's
30-11-2013 HS
16 foto's
13-10-2013 DCJ
22 foto's
13-10-2013 GDJ
14 foto's
13-10-2013 GEJ
11 foto's
H.C. Mistral
H.V. Orion
08-09-2013 Burendag
68 foto's
28-09-2013 Burenfeest
48 foto's
11-09 schoolhandbal
42 foto's

g+

Belangrijk!
Opslaan bij Favorieten:
- www.hvorion.nl
- www.facebook.com/hvorion
- ww.twitter.com/hv_orion
NIET VERGETEN!


YouTube
1:38
V Orion 13 10 2013
ergaven 1 maand geleden
1:38
GEJ HV Orion 13 10 2013
19 weergaven 1 maand geleden
2:30
DCJ HV Orion 13-10-2013
27 weergaven 1 maand geleden
2:23
DAJ HV Orion 13-10-2013
69 weergaven 1 maand geleden
4:53
28-09-2013 Burendag HV Orion & HC Mistral (Rucp...
28 weergaven 2 maanden geleden
2:45
schoolhandbal HV Orion 11-09-2013 groepen 6 t/m 8 ge...
26 weergaven 3 maanden geleden

Tweets
HV Orion @HV_Orion 22m
Handbal is niet voor watjes: Graaien en knijpen, alles is geoorloofd - TROUW s.trouw.nl/3559201?utm_so... via @trouw
Openen Beantwoorden Verwijderen Favoriet Meer
HV Orion @HV_Orion 9 december
Volg de Nederlandse handbaldames tijdens het WK in Servië via deze pagina! Wedstrijdschema's, livestreams en meer handbal.nl/nieuws/16/oran...
Openen Beantwoorden Verwijderen
HV Orion @HV_Orion
Uitslagen
GEJ HMC - O 1-7
GDJ Heerle - O 10-4
DCJ Elshout - O 14-13
HCJ O - Dongen 25-34
DAJ O - Dongen 9-16
HS Orion Z - O 17-20
Openen Beantwoorden Verwijderen Favoriet Meer

Follow us on twitter

HV Orion
28 november
Posters stempel-actie
Vind ik leuk · Reageren · Delen
LIKE US ON facebook

Schoolhandbaltoernooien

Volgens traditie organiseert Orion per jaar 2 handbaltoernooien voor de leerlingen van alle basisscholen in de gemeente Rucphen. In het voorjaar spelen we het toernooi voor de leerlingen van groep 4-5 en in het najaar voor de leerlingen van groep 6-7-8.

Dit jaar was het toernooi voor de groepen 4 en 5 voor het eerst buiten bij onze kantine op woensdagmiddag 15 mei en gelukkig waren de weergoden ons goed gezind: het was een stralende dag!

Door verschillende ouders was op de scholen reclame gemaakt voor het toernooi, zodoende was de belangstelling dit jaar wederom geweldig. Meer dan 120 leerlingen kwamen deze middag naar ons buitenveld bij de Vijfsprong.

Het verharde veld was (zoals hier rechts goed te zien is) met blauwe verf veranderd in 2 kleine velden en op het grasveld was ook nog een klein veld uitgezet. Ook de spelletjes vonden plaats om en rond de velden. En als extra een groot springkussen, ons geheel gratis ter beschikking gesteld door Teken- en Adviesburo Rokx. Chapeau familie Rokx!

Het totaal aantal teams wat streed voor de felbegeerde bekers was ook dit jaar 16 stuks. De teams hadden zelf de namen verzonnen, die iets met Disney hadden te maken. Het was een drukte van jewelste. Want 16 x 3 poule wedstrijden en daarna nog 12 wedstrijden voor kruiswedstrijden, halve en hele finales; dan moet alles gesmeerd lopen.

Uiteindelijk rond de klok van 5 ging de strijd tussen 2 teams van basisschool de Willibrordus uit St. Willebrord. Wat een talent zeg! Door met 2-1 de penalty-reeks te winnen, was die eer voor ‘De Donaldjes’. Nummer 2 werden ‘De Mickey’s’ en derde waren ‘de Tijgertjes’ van Vinkenbos.

Een zeer geslaagd toernooi.
Zouden we het met de leerlingen van groep 6-7-8 nog kunnen overtreffen?

Op woensdag 11 september was het dan zover. Wederom op ons eigen terrein “Achter de Vijfsprong” werden dit jaar 125 leerlingen verwacht van de groepen 6-7-8. Deze keer was het thema Nickelodeon.

Omdat de grotere kinderen op grotere velden, moesten en konden we gebruik maken van het veld van AVR’90 naast ons eigen verharde veld. Ook deze keer hadden we weer wat spelletjes opgesteld, namelijk balwerpen, blik gooien en tennisbal werpen.

In tegenstelling tot alle slechte weersvooruitzichten waren de weergoden ons ook deze middag goed gezind. Alle hulptroepen waren op tijd aanwezig, alles stond al klaar, dus geen vuiltje aan de lucht om hier een geweldig geslaagd toernooi van te maken.

We hadden deze middag 4 poules met ieder 4 teams. Dus (toevallig weer) 16 teams op de been. Dat betekent ook 4 x 4 poule wedstrijden en dan nog 10 finale ronden. En graag om 5 uur klaar natuurlijk. Met een voortreffelijke samenwerking van iedereen liep echt alles gesmeerd. En konden we na afloop terugkijken op een geweldig goed geslaagde middag.

De uiteindelijke winnaars waren “'De kaassoufflés' “ van St. Martinus Rucphen (hier rechts op de foto) die de finale wonnen van 'The Monkeys' van de St. Martinusschool uit Schijf. Als bonus mogen de Rucphenaren komend voorjaar via voorrondes proberen mee te doen met de landelijke kampioenschappen Schoolhandbal. De derde plaats werd opgeëist door 'De Frikandellen', ook van de St. Martinusschool uit Rucphen.

Zeer gezellige, geslaagde middagen weer afgelopen jaar, waarbij de complimenten vanuit de scholen ons om de oren vlogen.

En door al die fijne helpers van de dagen, kunnen we weer terugkijken op 2 geweldige toernooien.

Gezelligheidstoernooi

De naam zegt het al, dit jaarlijkse toernooi wordt gehouden om een gezellig en sportief dagje te organiseren voor handballers en niet-handballers, waarbij het handballen natuurlijk voorop staat. De organisatie doet er alles aan om de verschillende poules zo evenwichtig mogelijk te maken waardoor er een serie van spannende wedstrijden ontstaan.

Na de poulewedstrijden wordt vervolgens gestreden om de verschillende plaatsen met als klapper op de vuurpijl de kruisfinales! Het leuke aan deze intensieve, soms vermoeiende, maar bovenal gezellige wedstrijden is dat iedereen er aan mee kan doen. Zowel handballers / niet-handballers / ex-handballers, jong/oud, jongens/ meisjes en sportief/niet sportief, kortom iedereen doet mee! Lekker gevarieerde teams die allemaal strijden om de felbegeerde flanvlaai (en beker) en misschien ook een beetje voor de eer.

Daarnaast doet de organisatie ieder jaar flink zijn best om er buiten het handballen om een leuke dag van te maken. Andere jaren was er een stormbaan, besmeurd met zeepsop, maar door het onvoorspelbare weer van afgelopen jaar is er met name ingezet op het toernooi.

Uiteindelijk waren het enkel de eerste en de laatste wedstrijden die last hadden van een druppeltje regen. De gezelligheid was er echter niet minder om, en de strijd ook zeer zeker niet. Bij de MINI-maxi poule ging de (dubbele) finale tussen “De Vrolijke Vrienden” en “Team Rokx”, gewonnen door de vrienden van de familie Hoendervangers die dan ook de beker en vlaai op mochten halen. Bij de gemengde (al werd dat door sommige teams niet al te nauw genomen) teams ging de finale tussen “Wijnug kááans fráááns” en “Het Andere Oranje”, waarbij Heren Senioren Simon, Thom, Henric en Steven (en hun denkbeeldige Frans) er met de beker en vlaai vandoor gingen.

De sportiviteitsprijs was voor de buren van Mistral (“De Toernooibrakkers”) en het jongste team van allen: “De Dribbels” met bijna alleen maar D-jeugd in de gelederen.

Beiden kregen een vlaai, en de hockey’ers gaven (en dat was ook weer erg sportief) de beker mee aan onze jonge talenten.

Tot ziens op 2e pinksterdag, 9 juni 2014!

VERSTRAATEN

AUTOSCHADE

Kraaihei 17, 4715 RV Rucphen (Industrieterrein "De Nijverhei")
Telefoon 0165-382310 - www.verstraatenautoschade.nl

Els' Haarmode

St. Martinusstraat 12
4715 AH Rucphen

0165-342912

info@elshaarmode.nl

www.elshaarmoderucphen.nl

timmerbedrijf van agtmael

P.C.J. van Agtmael
Heimolendreef 34
4715 TC Rucphen
Tel.: 0165-343094
Fax: 0165-344920

Oliebollenactie

Zaterdagochtend 9 februari 2013 was het weer zover, de jaarlijkse oliebollenverkoop van H.V. Orion ging weer van start!

Orion-leden stonden die zaterdag al vroeg uitgedost in hun carnavalsoutfits klaar bij de Plus, om de daar vers gebakken oliebollen te gaan verkopen. Het vroege tijdstip viel (vooral de oudere leden) weer eens zwaar na het eerste avondje carnaval van het jaar.

Maar, zin of geen zin, de trouwste leden waren er weer om de heerlijke verse oliebollen te verkopen.

Jong en oud werden door elkaar gehusseld en in groepjes van 4 à 5 Orionnekes gingen ze de straten van Rucphen af om de mensen daar positief te verrassen met het mooie aanbod van 5 verse oliebollen voor 3 euro, of 10 voor 5 euro. Mensen die geen oliebollen lustten of wilden waren vaak nog zo aardig om aan de jongere leden een kleinigheidje voor de club mee te geven, ook iets waar we uiteraard erg blij mee waren!

Het was weer gezellig, voor de leden en de kopers. En volgend jaar hopen we natuurlijk dat er nog meer leden komen helpen!

De Orionfamilie Buijs

Als er één Rucphense familie behoort tot zowel de historie als de toekomst van HV Orion, dan is dat wel de familie Buijs.

Onze voorzitter Martijn (op de foto rechts hiernaast de 3e van linksboven) is degene met het Orion-record “langste lidmaatschap”: vanaf 12 februari 1988 (hij was toen 6,5) is hij onafgebroken lid geweest. Sander werd op dezelfde dag ook lid, 2 maanden voor zijn 5e verjaardag. Inmiddels is hij alweer een aantal jaren terug, maar hij is niet onafgebroken lid geweest: hij heeft zijn geluk hogerop beproeft in Waalwijk en Zevenbergen.

Vele jaren later zorgen de familieleden van jong tot oud nog steeds voor heel wat Orion-leden: van Kaboutergym tot Senioren kom je nog steeds regelmatig de naam Buijs in de ledenlijst tegen.

Bij de Kaboutergym is het zelfs helemaal één grote Buijs-aangelegenheid: Loes en Jeanne begeleiden de groep, waar Vera en Menno deel van uit maken. Vera traint zelfs ook al mee met de E-Jeugd!

Zo lijkt de toekomst van Buijs bij Orion nog wel eventjes gegarandeerd. Andere gezinnen (zoals Vermunt) proberen gelukkig dit voorbeeld te volgen zodat Orion steeds meer een vereniging voor de hele familie begint te worden!

Vera, Menno en Steffie
Actief bij orion: 2010-heden

In het Orionnest van de familie Buijs is het logisch dat ook de kinderen gaan handballen. Vera is de oudste thuis en draait vanaf 2010 mee met de kleutergym. Ook Menno mocht vanaf dit jaar naar de kleutergym. Steffie moet nog een jaartje wachten, maar ook dit talent zal zich voegen bij de Buijs dynastie van Orion.

Martijn Buijs
Actief bij Orion: 1988-heden

Waarom hij als kind van 7 jaar voor handbal koos weet Martijn niet meer, maar hij heeft er nooit spijt van gehad. Als jeugdspeler zat hij in een "goede lichting" en heeft hij vele kampioenschappen meegemaakt. Onder andere diverse malen in de jeugddivisie en met het 3x mogen spelen van de Zuid-Nederlandse jeugdkampioenschappen als hoogtepunt.
Halverwege de jaren '90 is Martijn ook begonnen met het trainen van de jeugd. Eerst de C- en D-jeugd, maar inmiddels heeft hij op invalbasis alle teams in de gehele vereniging wel eens getraind. In deze periode is Martijn ook officieel scheidsrechter geworden.
Naast speler, trainer en scheidsrechter heeft Martijn ook in vele besturen van Orion gezeten. Zoals de Activiteiten commissie, Scheidsrechterszaken en de technische commissie om uiteindelijk in 2009 toe te treden tot het bestuur van Orion. Al na een jaar promoveerde hij tot de huidige voorzitter van Orion. Deze duizendpoot mag met gemak tot het meubilair van de vereniging worden gerekend.

Loes Buijs
Actief bij orion: 2004-heden

Zoals Martijn is verbonden met het handbal is het niet onlogisch dat ook Loes samen met Wendy van de Vreede in 2004 is begonnen met handballen. Al na een paar jaar beheerste ze het spelletje dusdanig dat ze haar officiele scheidsrechter diploma heeft gehaald en regelmatig als scheidsrechter wedstrijden voor Orion fluit. In 2008 heeft Loes samen met Jeanne de kleutergym opgezet. Als kinderfysiotherapeut kan Loes uitstekend de kinderen begeleiden en kennis laten maken met het sporten, klauteren, rennen en rollen.

Sander Buijs
Actief bij orion: 1988-2000
2010-heden

Waar martijn op 7-jarige leeftijd ging handballen was Sander (5 jaar) eigenlijk nog te jong, maar al snel rende hij gewoon met de groep van zijn broer mee. Samen met zijn broer heeft Sander alle jeugdteams van Orion doorlopen en schopte hij het op 14 jarige leeftijd tot het jong-oranje. Hier heeft hij 5 jaar onderdeel van uitgemaakt. In 2000 kreeg Sander de kans om de overstap te maken naar de eredivisieclub Tachos in Waalwijk. Daar heeft hij 5 jaar lang op het hoogste niveau van Nederland gekeept. Om daarna nog eens 5 jaar op de eerste divisieniveau bij Groene Ster in Zevenbergen te keepen. In 2010 keerde Sander terug op het oude nest en sindsdien verdedigt hij weer het doel van Orion.

Joost Buijs
Actief bij Orion: 1989-2000

Joost heeft zelf nooit gehandbald maar als vrijwilliger was hij jarenlang een steunpilaar van de vereniging. Zo heeft hij betrokken geweest met de bouw van de Orion-kantine, waar Orion nu alweer vele jaren plezier van heeft en was hij belangrijk bij het opzetten van de overkoepelende organisatie ORMI, waarin Mistral en Orion samen over de beide kantines waken. Daarnaast heeft hij jarenlang in het bestuur van Orion gezeten en was hij coach van diverse jeugdteams. Tussen 2001 en 2005 is Joost nog 4 jaar begeleider geweest bij de eredivisieclub Tachos uit Waalwijk.

Jeanne Bakkers
Actief bij Orion: 1988-heden

Zoals bijna ieder gezin mochten de kinderen na de zwemles een sport kiezen. In 1987 koos Martijn voor handbal. En na een half jaar is Jeanne begeleidster geworden van de kleinste mini's. En sindsdien is ze tot de dag van vandaag betrokken bij de vereniging. Vanaf 1989 is Jeanne ook zelf gaan handballen. Eerst bij de dames van Orion om daarna af te bouwen bij het recreantenteam. Verder groeide met de kinderen mee als begeleidster van alle jeugdteams. Ook is Jeanne vanaf 1990 tot 2005 lid geweest van de technische commissie van Orion. Vanaf 2008 is ze begeleidster bij de kleutergym waar ze elk jaar weer een nieuwe lichting jonge handballertjes klaarstoomt.

BUIJS

Partille Cup 2013 in Zweden

Zoals elk jaar, hebben er in de eerste week van juli, weer een aantal Nederlandse scheidsrechters gefloten op het grootste handbaltoernooi ter wereld in Gotenburg en Henk van der Sanden was weer één van hen. Na zijn verslag van het toernooi in 2012 in de vorige Update, ook dit jaar weer een verhaal over zijn ervaringen.

Er waren dit jaar weer een record aantal deelnemers. Het deelnemers aantal bedroeg 22000 uit 60 landen die de hele week mooi weer hadden: veel zon en 22 graden, met alleen aan het eind van de week ’s middags een regenbui. Het toernooi vond plaats van 2 juli t/m 6 juli 2013.

Op maandag 1 juli vertrokken we vanaf Schiphol richting Gotenburg. Deze keer was het geen nacht werk, want we vertrokken ’s middags om 16.00 uur. Na anderhalf uur vliegen landden we op Landvetter, het vliegveld nabij Gotenburg. We werden met een bus van de organisatie naar Gotenburg gebracht, waar we werden afgezet bij de school waar de scheidsrechtersbijeenkomst werd gehouden. Na het ontvangen van de nodige informatie en het wedstrijdprogramma voor de eerste toernooidag, gingen we met de tram naar ons hotel.

De eerste dag hadden we gelijk 8 wedstrijden. De eerste om 08.30 uur en de laatste om 16.05 uur. We waren ingedeeld in de categorie jongens 16 jaar en meisjes 15 jaar. Het werd een dag van leuke, maar wel stevige wedstrijden. De teams kwamen uit: Duitsland, Zweden, België, Noorwegen en IJsland.

De tweede dag waren we ingedeeld in de categorie jongens en meisjes 16 jaar. In totaal 9 wedstrijden, waarvan de eerste om 09.40 uur en de laatste om 19.00 uur. Het werd wederom een dag vol leuke wedstrijden van behoorlijk niveau. We begonnen de dag met een wedstrijd tussen een team uit China tegen een team uit Zweden. De rest van de wedstrijden waren teams uit Oostenrijk, Noorwegen, Denemarken en het Nationale Team van Schotland.

Ook de derde dag weer 8 wedstrijden. Deze dag hadden we alleen jongens 15 jaar en jongens 16 jaar. De dag begon met zonneschijn, maar ’s middag kregen we een behoorlijke plensbui te verwerken. Maar het fluitplezier werd er niet minder om. Met teams uit IJsland, Zweden, Noorwegen, Oosterrijk en Rusland, was het weer een dag vol mooie wedstrijden. ’s Avonds met z’n allen naar de leadersparty. Het werd een gezellige avond vol amusement, eten, drinken en het nodige vrouwelijk schoon.

Op de vierde dag moesten we naar Kviberg, een locatie even buiten Gotenburg voor de achtste, kwart en halve finales. Na een half uurtje met de tram, konden we om 09.40 uur beginnen aan onze eerste wedstrijd van de dag. Ook die dag weer jongens en meisjes 16 jaar. De spannendste wedstrijd was de laatste om 18.25 uur. Tegenover elkaar stonden twee Zweedse jongens teams die aan elkaar gewaagd waren.

Omdat geen van beiden teams wilde verliezen liepen de emoties soms hoog op, zowel in het veld als daarbuiten, maar we hielden de wedstrijd goed in de hand. Een speler kreeg direct rood, omdat hij aan mij kenbaar wilde maken dat hij ook een middelvinger had. Na de wedstrijd kwamen zowel de coach als hij hun excuses aanbieden. Omdat ze de wedstrijd hadden verloren en toch niet meer hoefden te spelen, heb ik het daarbij maar gelaten.

’s Avonds laat kregen we van de organisatie te horen dat we de laatste dag een B-finale jongens 16 jaar hadden. De wedstrijd zou gespeeld worden tussen het Zweedse Hammerby uit Stockholm en het Turkse Ankara Youth SC.

Op zaterdag 6 juli 2013 werden alle finales gespeeld. We moesten om 14.00 uur fluiten, dus lekker uitslapen die dag, om vervolgens fit aan de finale te beginnen. Voor aanvang van de wedstrijd zat de tribune al afgeladen vol en er heerste een geweldige sfeer.

In de eerste helft was het Turkse team beter dan de Zweden, zodat zij de rust ingingen met een 6-9 voorsprong. In de tweede helft werd het een totaal andere wedstrijd. Het Turkse team werd volledig afgetroefd op basis van conditie. Hammerby won dan ook terecht de finale met 14-10. Opvallend in deze wedstrijd, was de grote sportiviteit, aan beide kanten. Kortom, een leuke finale voor ons ter afsluiting van het toernooi in Zweden. ’s Avonds zijn we met de groep nog uit gaan eten in een eetgelegenheid in het centrum van Gotenburg.

Zondagmorgen was het vroeg opstaan, omdat we om 09.30 uur moesten vliegen. We werden netjes opgehaald bij het hotel door de bus en vervolgens naar het vliegveld gebracht. Omstreeks 11.00 uur waren we terug in Nederland en konden we met de auto huiswaarts keren.

Na 10 jaar Partillecup, blijft het elk jaar weer een hele belevenis om daar te fluiten. Elk jaar leer je daar weer nieuwe mensen kennen uit alle delen van de wereld en het handbal is daar van hoog niveau. Dus volgend jaar gaan we weer gewoon naar de Partillecup.

Met vriendelijke sportgroeten,

Henk van der Sanden

marijn de kok
interieurarchitecten

>www.marijndekok.nl

Fysiotherapie Franken

Aangesloten bij het Koninklijk Nederlands Genootschap voor fysiotherapie

M.J.W. Franken
N.D. Franken-Osterman
M.C. Franken

Persoonlijke aandacht met voldoende tijd voor de patiënt en deskundigheid is wat u van ons kunt verwachten. Wij garanderen behandeling binnen 48 uur.
Indien nodig kunnen wij u ook aan huis behandelen.

- Sportfysiotherapie
- Oedeemfysiotherapie/lymfedrainage
- Master manuele therapie
- Bekkenfysiotherapie
- Incontinentieklachten
- Ontspanningstherapie
- Oncologiefysiotherapie

Bij ons bent u in goede handen!

Buitenhof 20 | 4714 BT Sprundel | T 0165 - 385 604 | fysiofranken@gmail.com | www.fysiotherapiefranken.nl

Jeugdhandbal bij Orion

Over het '*Jeugdtrainingsbeleid HV Orion 2013-2018*'

Aan de vele reacties op artikelen over de jeugd in de vorige Jaarlijkse Updates, is te merken dat de update goed gelezen wordt. Ook wordt er met veel plezier door de fans naar de wedstrijden en trainingen gekeken. Wij als handbalvereniging koesteren en omarmen deze belangstelling. Door de groeiende belangstelling worden er ook meer vragen gesteld en daar zijn wij blij mee. Enkele van deze vragen betreffen het Jeugdtrainingsbeleid, welke onze vereniging vanaf 2013 is gestart. Enkele voorbeelden hiervan zijn:

- Waarom worden er tijdens de training bijna alleen maar spelletjes gedaan?
- Waarom wordt er wordt geen positiespel aangeleerd?
- Vanaf welke leeftijd wordt er wordt gericht getraind op tactiek?
- Weten jullie dat HV Orion tactisch achter loopt op andere verenigingen?

Met dit schrijven willen wij ons Jeugdtrainingsbeleid uitleggen en daarmee antwoord geven over bovengenoemde vragen.

Jeugdtrainingsbeleid … hoe train je de jeugd eigenlijk ?
"Voor een goede motorische ontwikkeling is het goed als kinderen zich breed ontwikkelen en veel verschillende sporten doen.." aldus Jessica Gal. Ze is ex-(top)judoka, sportarts en heeft haar eigen SportMedisch Adviescentrum (SMA). Kinderen moeten kunnen rollen, tuimelen, vallen, rennen, springen, gooien, vangen en tegen een bal trappen. Met dit soort vaardigheden ontwikkelen ze hun behendigheid, coördinatie, balans en snelheid. Daarmee krijgt je kind zelfvertrouwen, beweegt het makkelijker en voelt het zich vrijer.

Als oud-topsporter en sportarts ziet zij regelmatig jonge sporttalenten in haar praktijk. De wil om uit te blinken in hun sport en daarvoor hard te trainen straalt van ze af. Ik probeer ze, met hun ouders, te overtuigen van het feit dat het ook voor sporters belangrijk is dat ze zich breed ontwikkelen. Als je kind alleen maar goed tegen een bal kan trappen maar voor de rest weinig motorisch is ontwikkeld – en bijvoorbeeld niet geleerd heeft te vallen – zal hij minder goed bewegen en eerder geblesseerd raken. Zeker op jonge leeftijd is het verstandig je kind niet alleen te laten voetballen maar bijvoorbeeld ook op judo, turnen, street- of breakdance te doen. *(overgenomen uit* **http://www.tym.nl/jessica-gal-over-de-motorische-ontwikkeling-van-kinderen/***)*

De laatste jaren komt er steeds meer inzicht in de motorische ontwikkeling van jeugdigen. En wat blijkt … om uiteindelijk uit te kunnen blinken in een bepaalde tak van sport dient een kind zich motorisch breed te ontwikkelen. De meeste topatleten hebben op jonge leeftijd meerdere sporten beoefend. Als een jonge sporter zich eenzijdig ontwikkeld zal hij op de korte termijn beter zijn dan zijn leeftijdsgenootjes, maar de kans is groot dat zijn ontwikkeling sneller stopt. Volgens Jessica Gal zou het ideaal zijn als het kind pas na de puberteit echt hoeft te kiezen voor een bepaalde sport. *Vervolg op pagina 54*

Jeugdhandbal bij Orion - vervolg

Een voorbeeld … Voetbalclub Ajax
In Nederland is het Multi-Skills programma ontwikkeld, waarbij jonge sporters naast hun eigen sport tal van andere vaardigheden ontwikkelen. Dit is gebaseerd op het Canadese '*Long Term Athlete Development'*-programma. Dat programma is bijvoorbeeld ook in de jeugd bij Ajax toegepast. Jonge voetballertjes trainen nog maar voor een deel van de tijd met een bal. De rest van de trainingstijd doen ze sporten waarbij ze andere vaardigheden aanleren, waaronder judo. Wat belangrijk is, dat bij jonge sporters de nadruk niet alleen ligt op winnen waardoor zij vaak geen goede technische basis ontwikkelen. In de eerste jaren winnen ze dan wel, omdat ze sterker zijn of bepaalde trucjes hebben geleerd maar op de lange termijn redden ze het niet omdat de basis ontbreekt. Dan verliezen ze het plezier in de sport. En dat is uiteraard ontzettend jammer!

En HV Orion dan?
Orion heeft ervoor gekozen om het jeugdtrainingsbeleid af te stemmen op de trainingsrichtlijn van het NHV *(= Nederlands Handbal Verbond*), welke ook als uitgangspunt heeft dat de motorische vaardigheden van onze jeugdleden op een brede manier ontwikkelt dienen te worden. De opbouw van de oefenvaardigheden is afhankelijk van de leeftijdscategorie waarin tevens rekening wordt gehouden met de individuele sportvaardigheden en behoefte van de spelers.

De jongste jeugd traint spelenderwijs de basisprincipes (zoals lopen, springen, vallen, mikken, dribbelen enz.). Belangrijk hierin is dat het plezier in het sporten voorop staat. Bij een eerste blik op de jeugdtrainingen kan men het idee krijgen dat er alleen maar 'spelletjes' worden gedaan. Echter, op deze manier worden diverse motorische (basis)vaardigheden getraind, zoals wenden/keren, elkaar aan leren/durven raken, schijnbewegingen enz.. Hiernaast komen ook belangrijke wedstrijdvaardigheden naar voren, zoals samenwerken/teamsport, leren winnen/ verliezen en respect voor elkaar.

Als de handbalvaardigheden (grondelementen) beheerst worden, kan pas aan wedstrijdsport worden gedacht. Sportspecifieke technieken komen dus pas later in de jeugdopleiding aan bod. Ondanks de jongste jeugd niet getraind wordt op wedstrijdvormen worden er wel wedstrijdjes georganiseerd, dit om spelenderwijs te ontdekken wat winnen en verliezen is. De spelregels worden spelenderwijs door de scheidsrechter (spelleider) uitgelegd. De fans zorgen voor een gezellige en positieve sfeer rond het speelveld en geniet van het spel en letten niet op foutjes in het veld.

NHV-trainingsrichtlijn
Voor de volledigheid staat hiernaast de NHV-trainingsrichtlijn vermeldt, waarin de opbouw in de motorische ontwikkeling in verhouding tot de leeftijdsgrenzen staan weergegeven. In dit overzicht is te zien waar de nadruk tijdens de trainingen en de wedstrijden liggen per leeftijdscategorie.

BASISPRINCIPES					
	GRONDELEMENTEN				
			TACTISCHE CONCEPTEN		
				HANDBALSPORT/SPEL	
E-JEUGD	D-JEUGD	C-JEUGD	B-JEUGD	A-JEUGD	SENIOREN
ONTWIKKELING VAN DE HANDBALVAARDIGHEDEN					

Deze “nadrukken” zijn uitgewerkt in jeugdtrainingsbeleid voor de jeugd van Orion. Als voorbeeld geven we het eerste gebied (de basisprincipes) en hoe dat in het kort is uitgewerkt:

DOELGROEP: E- en D-JEUGD

BASISPRINCIPES

VAARDIGHEIDSGEBIEDEN

DRIBBELEN
MIKKEN EN TREFFEN
VANGEN / WERPEN
JONGLEREN
ONDERSCHEPPEN
VERDEDIGEN
INHALEN / PASSEREN
LOPEN EN TIKKEN

BEWEGINGSGEBIEDEN

LOPEN / GAAN RENNEN
HUPPEN EN GALOP
SPRINGEN EN VALLEN
STOPPEN EN STARTEN
DRAAIEN EN KEREN
LENIGHEID

Hopelijk dat voorgaande een eerste algemene indruk geeft over het jeugdtrainingsbeleid van onze handbalvereniging. Voor het complete beleidsstuk, gerichte vragen en meer informatie kunt u zich altijd wenden tot het bestuur of ondergetekenden.

Namens de Technische Commissie,

Rob Smits (Hoofd jeugdtrainer HV Orion) en Martijn Buijs (Technische Commissie)

MARTENS
TWEEWIELERS

Sint Martinusstraat 33
4715 AG Rucphen

T: 0165-34 33 35
F: 0165 348684
E: info@martens-tweewielers.nl

www.martens-tweewielers.nl

OPENINGSTIJDEN:

Maandag:	9:00u - 20:30u*
Dinsdag:	9:00u - 12:30u
Woensdag:	9:00u - 18:00u*
Donderdag:	9:00u - 20:30u*
Vrijdag:	9:00u - 18:00u*
Zaterdag:	9:00u - 16:00u
Zondag:	gesloten

* Op deze dagen hebben wij pauze
van 12:00u tot 13:00u

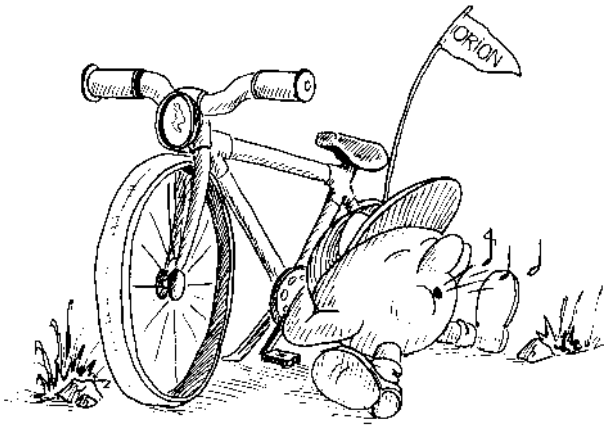
Fietsvierdaagse

Jaja, dit is ook een Orion activiteit !!!

De fietsvierdaagse was in 2013 weer een daverend succes met een evenaring van het deelnemersrecord van 2007: maar liefst 225 starters! Op de zondag was er ook weer een kortere gezinsrit georganiseerd, maar die gaf jammer genoeg ook dit jaar weer niet het gewenste resultaat. De gezinnen reden toch de “gewone” korte rit van 25 kilometer en sommigen zelfs de lange van 40. Voor komend jaar zal geen speciale gezinsrit meer georganiseerd worden, maar de zondag zal nog wel als extra gezinsdag aangekleed worden.

Wel waren er dit jaar veel nieuwe gezichten te zien, en wat ons zeer tevreden stemde was dat deze vooral uit de gemeente Rucphen kwamen. Bij de aankomst in de kantine was het weer een zeer gezellig vertoeven al hadden we geen live-muziek. Misschien dat het in 2014 weer lukt die te hebben.

Vanaf nu start de fietsvierdaagse elk jaar de eerste zaterdag van augustus.
In 2014 is dat op 2 augustus. Wij hopen door deze herkenbare dag dat iedereen dit bij deze noteert in zijn agenda, kalender of iPhone.



Met medewerking van de vele vrijwilligers én goed fietsweer hopen we ook in 2014 een aangename vijfdaagse Fietsvierdaagse te kunnen beleven.

Natuurlijk bedank ik graag alle vrijwilligers, want zonder die hulp zou dit alles niet mogelijk zijn.

Alle helpers bedankt en ik reken ook in 2014 weer graag op jullie.

Namens de organisatie,
Wim van Meel

mt MeubelTrend

Lid van Orion?

1) Hoe word ik het?

Op **hvorion.nl** staan de benodigde formulieren: het aanmeldformulier vind je onder ‘Vereniging - Lid worden’. Misschien moet er ook een overschrijvingsformulier ingevuld worden: dit is nodig als je de afgelopen 24 maanden voor je inschrijving bij Orion lid bent geweest van een andere handbalvereniging. Deze overschrijving kunnen we digitaal invullen en moet daarna worden goedgekeurd door je oude vereniging als bewijs dat je daar geen betalingsachterstand hebt.

De benodigde formulieren zijn ook tijdens de trainingen in sporthal De Vijfsprong te krijgen door ze aan je trainer te vragen. Ook verzoeken we je (of je ouders) om een machtigingsformulier voor het maandelijks innen van de contributie in te vullen. Ook die staat op de website. Het contributie-bedrag is lager als je deze betaalt via machtiging.

Lever deze formulieren (volledig ingevuld!) samen met een pasfoto in bij je trainer, coach of bij het secretariaat (Vlettevaart 62 in Rucphen). Hoef je niet overgeschreven te worden, en lever je alles op vrijdag voor 12:00u in op het secretariaat, dan kan je in het weekend al meespelen!

2) Als ik lid ben?

Onze secretaris verzorgt ook de ledenadministratie. Als er iets in je situatie wijzigt (bij verhuizen, trouwen, nieuw telefoonnummer en/of e-mail adres) dien je dit aan haar door te geven. Dit kan via **orionr@handbal.nl**.

Als je een machtiging voor de contributie hebt ingevuld, en er wijzigt iets wat daarop van toepassing is (adres, rekeningnummer), moet er een nieuwe machtiging ingevuld worden. Een digitale versie is ook via bovenstaand e-mail adres te krijgen.

Tijdens je lidmaatschap worden de belangrijkste zaken rondom de vereniging besproken in de ledenvergadering. Deze is elk jaar net na het zaalseizoen (meestal in april). In deze vergadering worden de bedragen afgesproken voor het volgende najaar en de eerste helft van het jaar daarop. Hierop kan je zelf invloed uitoefenen door op deze vergadering aanwezig te zijn en je mening te laten horen!

3) Als ik wil stoppen als lid van Orion?

Waarschijnlijk zal je jammer genoeg niet je hele leven lang lid zijn van Orion. Mocht je besluiten te stoppen bij Orion, moet je worden uitgeschreven. Afmelden moet je zelf doen, bij onze secretaris. Ook daarvoor kan je het e-mail adres gebruiken, maar vergeet het ook niet tegen je coach, trainer(s) en teamgenoten te zeggen. Dat is natuurlijk wel zo netjes!

Afmelden kan het hele jaar door, maar door de regels van de overkoepelende bond (het NHV), wordt je daar pas op 30 juni uitgeschreven. Dit betekent dat als je in september besluit te stoppen, we nog voor het hele jaar bondscontributie af moeten dragen. **Volgens de regels van Orion (het huishoudelijk reglement) moet deze nog te betalen bondscontributie voldaan worden door het afgemelde lid.** Hiervoor zal je dus een contributienota van de penningmeester ontvangen. Hierop is 1 uitzondering: de bond hanteert een vrije uit- en overschrijvingsperiode van 1 juli tot en met 31 augustus. Als je je in die periode uitschrijft, hoeft er niet voor een heel jaar betaald te worden.

Het kan dat je je als lid af moet melden, maar dat je toch betrokken wilt blijven bij Orion. Ook daar hebben we ook oplossingen voor: na het spelende lidmaatschap kan je Vriend van Orion blijven, of als je nog wilt blijven trainen kan je recreant worden. Dit laatste kan alleen als je 18 jaar of ouder bent.

En voor iedereen (lid of geen lid): vrijwilligers in de diverse commissies om bijvoorbeeld activiteiten te organiseren of nieuwe leden te werven kunnen we altijd gebruiken!

En supporters hebben we natuurlijk ook nooit genoeg…

Ledenmutaties in 2013

Nieuwe leden:

Naam	Team	Lid vanaf
Rick Ros	GEJ	06-04-2013
Vicky Verhelpen	GEJ	12-04-2013
Veerle van Oers	GEJ	16-04-2013
Arne Schrauwen	Rec	19-08-2013
Eva Smeekens	GCJ	25-08-2013
Demelza Rapmund	DS	29-08-2013
Aurélien Oggier	GDJ	02-09-2013
René Vissers	Kader	10-09-2013
Siem van Oorschot	Rec	15-11-2013
Ben Veerman	Rec	15-12-2013

Uitgeschreven leden:

Naam	Team
Rinus Rondberg	Kader
David Franchimont	HCJ
Dennis Dongelmans	HAJ
Sander van Wesel	HAJ
Eric Evers	HS
Wesley Roks	HCJ
Manon van Wesel	DS
Daan Adriaensen	HBJ
Angelo Koks	HBJ
Stephan Oomen	HS
Thom van Wesel	HS
Lars Kalkman	GEJ
Henric Verjans	HS
Fooke van Munster	HBJ

Mutaties:

Naam	Team	Wijziging
Anton Nieuwlaat	Rec	Van Heren Senior naar Recreant

van Meer Schoenen
T: 0165-382300 - St. Janstraat 22 - Sprundel
de schoenenspeciaalzaak voor het hele gezin

MODE
COMFORT
SERVICE
www.vanmeerschoenen.nl

Kennismaking René Vissers

Hallo,

Ik ben gevraagd om een stukje over mezelf te schrijven en zo mezelf even voor te stellen. Ik ben René Vissers, 52 jaar en getrouwd met Isabel. Wij hebben samen vijf kinderen, drie jongens en twee meisjes. Wij wonen in Raamsdonksveer en ben werkzaam als zzp-er in de metaal.

Ik heb zelf altijd gehandbald bij Mountain Stars uit Raamsdonksveer. We zijn, toen ik bij de HS speelde, vier keer achter elkaar gepromoveerd van de 1e klasse naar de 1e divisie. Ik heb bijna alle posities gespeeld: rechter opbouw, rechterhoek en cirkelloper.

Op 26 jarige leeftijd werd ik gevraagd om bij Tachos te Waalwijk te komen spelen. Aanvallend speelde ik rechter hoek en cirkelloper. Verdedigend alle posities behalve keeper. Met dit team ben ik 1 maal 2e geworden en 1 maal de halve finalebeker. We hebben 4 maal Europa Cup gespeeld. Daar heb ik Vijf jaar gespeeld. Tevens heb ik toen ik hier speelde nog training gegeven bij Achilles te Gorinchem, de dames zijn daar toen onder mijn leiding gepromoveerd van de 2e klas naar de 1e klas.

Daarna ben ik gevraagd om bij Witte Ster te komen spelen, die speelde 3e divisie, hier heb ik 2 jaar gespeeld. Nadien werd ik gevraagd om bij Mountain Stars te komen spelen onder leiding van Dhr. Reinaarts. Zijn visie botste echter met mijn visie en ben ik gestopt met handballen. Ik heb 1 jaar niks aan handbal gedaan. Na dat jaar ben ik benaderd om de Heren Senioren van Mountain Stars te gaan trainen. Dit heb ik gecombineerd met trainen/ spelen en coachen van De HS, tevens heb ik ook de DS getraind. Na vier jaar kreeg ik het met mijn werk en thuis erg druk en ben ik er 7 jaar tussenuit geweest. Daarna kwamen ze Mountain Stars (wat tegenwoordig HMC heet) weer bij mij uit om de Heren te trainen. Ik heb toen getwijfeld om het te doen, maar het bloed kruipt waar het niet gaan kan en ik heb de draad weer op gepakt. In het eerste jaar zijn we gelijk kampioen geworden en gepromoveerd naar de 1e klas. Na drie jaar ben ik gestopt bij HMC.

In dat zelfde jaar speelde wij ook tegen Orion, waar ik me nog kan herinneren dat we met HMC binnen no time voor stonden met 11-0! Wat dat betreft is er nog niet veel veranderd bij Orion, daar moeten we echt aan werken.

Nu geef ik training bij Orion omdat ik gevraagd was omdat ze toe waren aan een nieuwe uitdaging. Ik denk dat we er hard aan zullen moeten trekken en we moeten nog wennen aan elkaar maar ik heb er toch wel vertrouwen in.

Groeten, René

Deze Update is dit jaar,
door de prettige samenwerking en goede kwaliteit,
wederom gedrukt bij

wifra

GRAFISCHE CREATIES

Bremstraat 51 | 4711 CE St. Willebrord
T 0165 383967 | F 0165 387667

www.wifra.nl

H.V. Orion dankt alle leden, vrijwilligers,
supporters, sponsoren en adverteerders
voor hun steun aan onze vereniging.

Laten we er met z'n allen een sportief
en succesvol 2014 van maken!

verjaardag

terug bell 0165-343

2014

januari

EEN GEZOND & SPORTIEF 2014!

februari

di. 11

Collecte Jantje Beton

maart

za. 01 (carnaval)

Oliebollenactie

april

vr. 04

Algemene jaarvergadering!

mei

wo. 15

Schoolhandbal groepen 4/5

juni

ma. 19 (2e Pinksterdag)

Gezeligheidstoernooi

vr.-zo. 13-15

Orion-kamp

juli

Zo. 06

Jeugdtoernooi GEJ - GDJ

augustus

za. 02 t/m wo. 06

Fiets-4-daagse

september

wo. ??

Schoolhandbal groepen 6 /7 /8

za. 27

Burendag

oktober

oktober & november

Chocoladeletteractie

november

vr. 28

Pietentraining & Bingo

december

FIJNE FEESTDAGEN

H.V. ORION RUCPHEN

www.hvorion.nl

H.V. ORION RUCPHEN

www.hvorion.nl